Anxieux-se? Déprimé-e? On te suggère de méditer, mais quand tu essaies, tu as comme une bébitte dans le [illegible]? Tu aimerais faire quelque chose de tes 10 doigts, mais tu ne te sens d'énergie pour rien? Essaie:

LE DESSIN MÉDITATIF

Hein?

C'est une méthode de dessin abstrait où, en répétant un motif simple, on se concentre sur chaque trait qu'on trace et sur notre corps qu'on détend.

D'où ça sort?

Mon approche s'inspire de la technique Zentangle, qui met l'accent sur la relaxation physique et mentale, plutôt que sur la technique plastique.

Mais ça donne quoi?

À moi, ça m'apporte deux choses.

1° Ça me relaxe. C'est un moment où je prends vraiment soin de moi-même.

2° Ça donne du beau! Ça me fait plaisir, et ça conforte l'estime de soi.

De quoi j'ai besoin?

1° Du papier vide — petit, grand, blanc, brun — c'est tout bon.
2° Ton stylo préféré. Pas de préféré? Trouve un stylo.

Comment on fait?

1° Installe-toi sur une chaise confo à une table propre. Fais jouer une musique douce. Tamise la lumière ambiante. Enfile des vêtements mous. Lave tes mains à l'eau tiède. Allume une lampe d'appoint pour ta surface de travail.

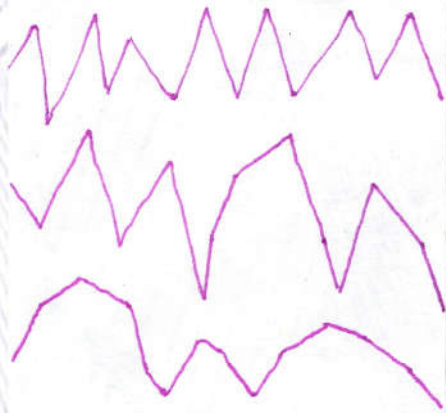
OU

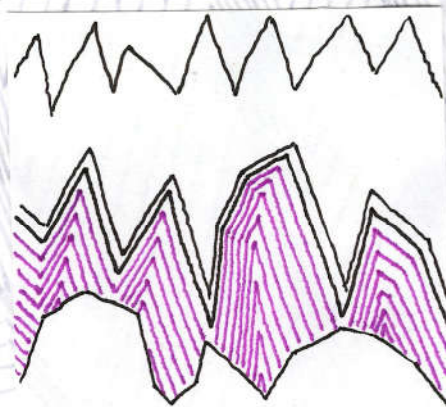
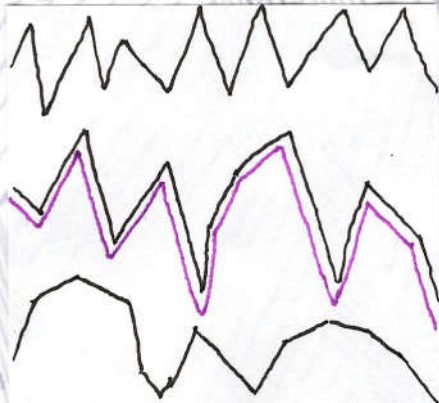
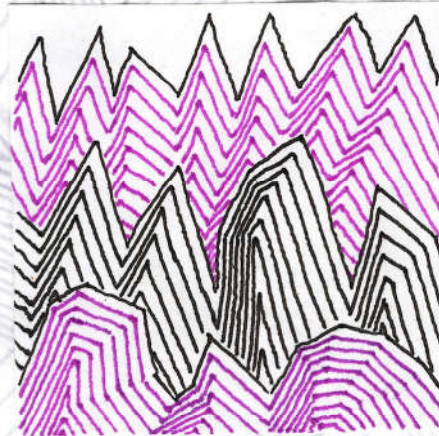
1° Installe-toi où tu te trouves. Sur ton genou dans une salle d'attente. Sur le bras du divan pendant les pubs à la télé. Avec ton café pendant le break de 10:00. C'est tout bon.

2° Inspire et expire lentement, trois fois.
3° Choisis un motif et exécute-le en suivant les règles ci-dessous.
4° Arrête quand tu décides que c'est fini, ou quand tu fatigues.

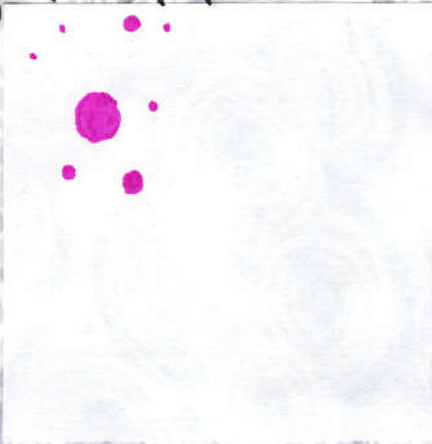
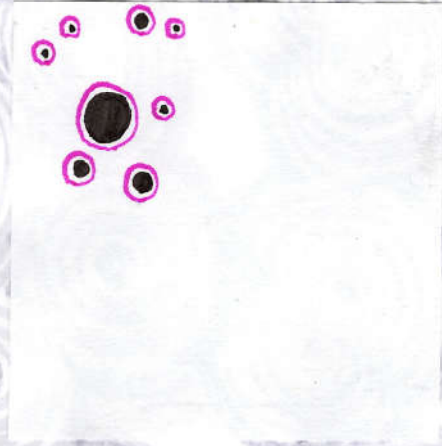
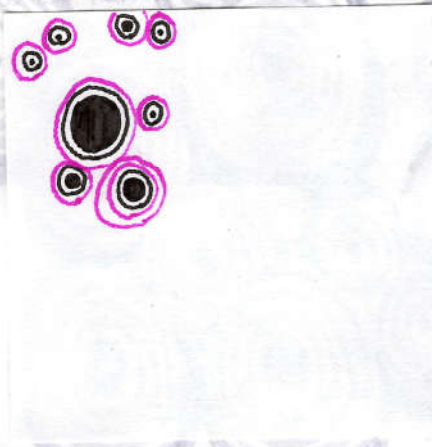
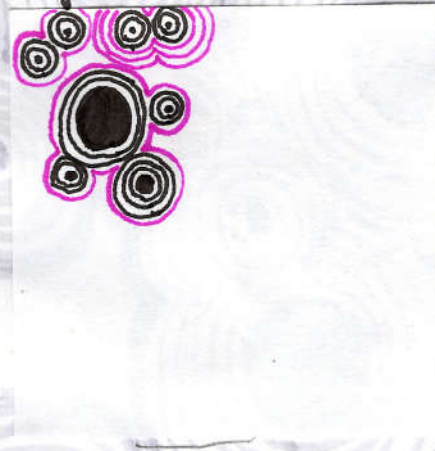
Les 4 règles

1° Pendant qu'on dessine, on ne s'inquiète pas du progrès ou de la vitesse. On trace un trait à la fois et ça prend le temps qu'il faut.
2° On écoute notre corps pour l'aider à relaxer. Épaule tendue? Masse-la. Dos froissé? Redresse-toi. Poigne crispée sur le stylo? Étire-toi.
3° On travaille à l'encre pour embrasser nos erreurs. Si on trace croche ou si on manque une tache, on ne capote pas. On peut chercher à l'intégrer à l'ensemble. On sourit, on se pardonne, on continue.
4° On dessine pour se faire du bien. Quand on dit «c'est fini,» on prend 10 secondes pour apprécier la beauté qu'on a créée... puis on passe au suivant. Plein d'autres dessins attendent qu'on les fasse.

Motif 1: LES MONTS ZIG-ZAG

Étape 1: divise la page avec des traits en zig-zag.

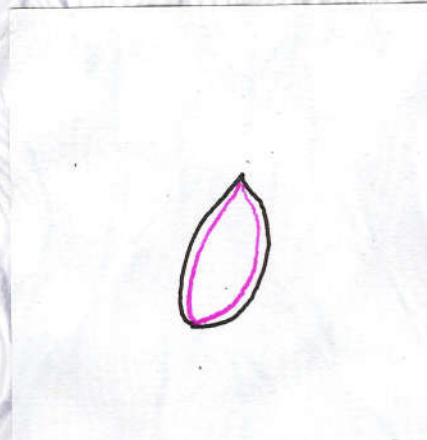
Étape 2: trace le contour d'un zig-zag. Quand ça monte, rapproche ton trait; quand ça descend, éloigne-le.

Étape 3: répète le contour jusqu'à atteindre la division au-dessous.

Étape 4: refais le même procédé sous les autres divisions. Joli effet 3D!

Étape 5: colorie l'espace sous chaque division, sauf la plus haute. Colorie aussi le ciel pour étendre une nuit calme et claire sur les montagnes.

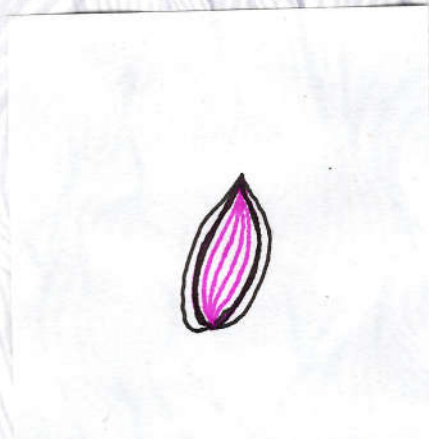
Motif 2: LA MUSIQUE DES SPHÈRES

1° Tu traces des cercles pleins de diverses tailles dans une région du papier.

2° Trace le contour de chaque cercle...

3° ...encore et encore jusqu'à ce qu'ils se rencontrent.

4° Trace les contours des cercles contigus.

5° Trace deux contours enserrant tous les cercles et colore cet espace.

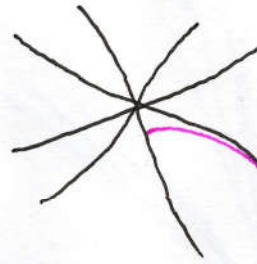
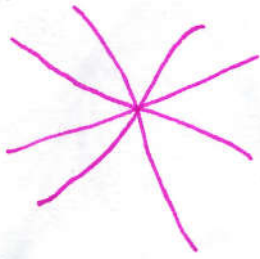
6° Rincer et répéter.

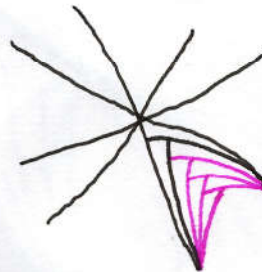
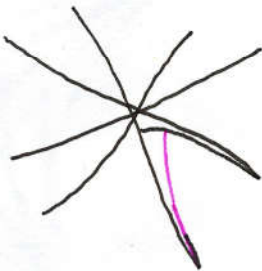
Motif 3: LES ALGUES DANS LE COURANT

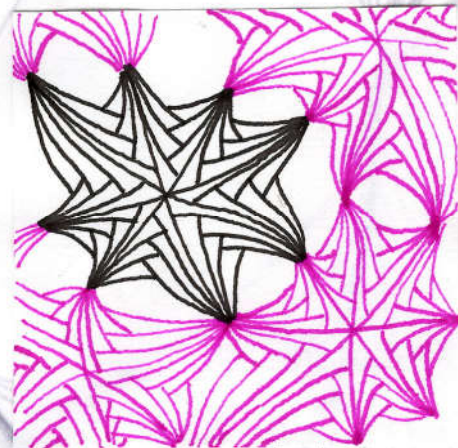
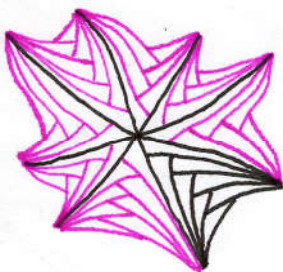
1° Tu traces une «graine» — deux courbes qui se touchent en formant des pointes.

2° Trace le contour intérieur de la graine...

3° ... jusqu'à l'avoir remplie.

4° Dessines des graines semblables tout autour...

5° ... encore et encore, en progressant vers le bord du papier.

Motif 4: L'ÉTOILE D'ARAIGNÉE

1° Tracer quelques lignes qui se croisent en un point central.

2° Dessiner une courbe qui suit une des arêtes et se termine contre l'arête opposée.

3° Appuyer une nouvelle courbe contre la dernière, qui longe l'autre arête.

4° Répéter.

5° Tisser une toile similaire au creux des autres pointes.

6° Ajouter d'autres étoiles, qui se rencontrent aux sommets.

Motif 5: LA VIGNE MAGIQUE

1° Dessiner une « bobine : » une boule percée d'un oeil, de laquelle tombe une arabesque.

2° Ajouter une colonne de ces bobines en logeant la tête de l'une dans l'arabesque de l'autre.

3° Enchaîner les arabesques avec des contours à gauche...

4° ... puis à droite.

5° Planter d'autres vignes pour qu'elles poussent en parallèle ou en travers, ou encore en embranchement.

Quelques trucs

Travaille sur des papiers de petite taille. Tu vas finir plus vite, et finir fait du bien!

Certains traits sont plus difficiles à tracer que d'autres, selon qu'on est gaucher ou droitier. Tourne le papier pour toujours dessiner en plein confort.

On tend à appuyer très fort sur les stylos à bille. Essaie avec un marqueur noir ou une plume fontaine. Ces instruments aident à adopter une prise plus relaxe.

Il est très agréable de dessiner avec des papiers et des stylos haut de gamme, mais attention à ne pas se priver de dessiner si on n'y a pas accès.

Le shopping, ça fait du bien; le dessin, ça rend heureux!

Pour aller plus loin: LA MÉTHODE ZENTANGLE

Inventée par Maria Thomas et Rick Roberts, cette technique prône une pratique du dessin qui invite un état de détente concentrée adjacente à la méditation. Comme l'approche présentée ici, Zentangle repose sur l'usage d'outils simples, de motifs répétés et d'une attitude patiente et joyeuse en regard de la pratique de l'art. Les motifs utilisés ici ont été inspirés des motifs Zentangle suivants:

1° Static 2° Crescent Moon 3° Rravel 4° Betweed 5° Dewd

Auteur: Benoît Hamelin, mai 2020